

深大寺小からこんにちは

令和8年9月3日(木)

大切な体と心を守るために(5・6年)

9月2日(水) 身体計測 & 保健指導

「ずいぶん背が伸びたねえ。」2学期が始まり、5・6年生の身長を計測している時の養護の先生の言葉です。前回計測したのが4月の下旬。5か月間の体の成長に驚いていました。また、45日間の夏休み中に身長がグッと伸びた子もたくさんいました。

身体計測の前には、メディアとの付き合い方について養護の先生からお話がありました。「夏休み中、ゲームやスマホの画面を見ていた時間はどれくらいだったでしょうか?」という質問に【約1時間】【約2時間】【約3時間】【約4時間】【4時間以上】…。様々な反応がありました。その後、先生からは使用する場所や時間、そして使い方を決めて、メディアと上手に付き合っていこうとすることが大切な体と心を守ることに繋がるという話がありました。ご家庭でも、話題にしていただけると助かります。

